

PAST-TIMES



A sua memória

Módulo 1, Unidade 1 : A sua memória e os respetivos truques

Memória: O que é exatamente?

Introdução

Existem cinco tipos principais de memória, envolvendo redes neurais diferentes, mas interconectadas:

- memória de trabalho (memória de curto prazo),
- memória semântica e episódica (dois sistemas de representação consciente a longo prazo),
- memória processual (que permite automatismos inconscientes) e
- memória perceptiva (relacionada com a sensorial).

Conhecer as especificidades da memória é um primeiro passo essencial para saber trabalhar melhor a mesma.

Memória de curto prazo

- A memória de curto prazo é a memória do presente. Usamo-la para reter informação de 0,5 segundos a 10 minutos depois de a processarmos. Em média, somos capazes de memorizar sete elementos diferentes a curto prazo em simultâneo. Usamos este tipo de memória de forma permanente, por exemplo, para reter um número de telefone enquanto o marcamos.
- A memória de curto prazo é o primeiro passo na memorização de longo prazo. Existem, de facto, interações entre estes dois sistemas de memória: se quisermos aprender um poema, podemos iniciar um processo de aprendizagem voluntária, repetindo-o várias vezes para o armazenar na memória a longo prazo.

Memória de trabalho (ou imediata)

- A memória de trabalho, por vezes chamada de memória imediata, refere-se à nossa capacidade de manipular a informação armazenada na nossa memória de curto prazo. Trabalha como um espaço ativo que permite processar a informação mantida na memória temporal. Por exemplo, classificando palavras por ordem alfabética.
- É essencial nas atividades da vida quotidiana e desempenha um papel fundamental quando queremos fazer duas coisas ao mesmo tempo, como ouvir uma aula enquanto tomamos notas.

Memória de longo prazo

- A memória de longo prazo armazena informações por muito tempo e até mesmo ao longo de toda a vida. Regista uma capacidade considerável, sendo dividida em diferentes sistemas de memória, dependendo da natureza da informação a ser armazenada.
 - Memória explícita ou memória declarativa, refere-se à memorização de informação que podemos expressar através da linguagem (uma memória pessoal, por exemplo). Abrange a memória semântica e a episódica.
 - Memória implícita, também conhecida como memória processual, permite a aquisição e utilização de competências motoras (por exemplo, andar de bicicleta ou praticar um determinado desporto).
- A memória de longo prazo associada à memória de curto prazo desempenha um papel essencial na nossa capacidade de aprender e treinar e praticar para aprender melhor, aprender mais depressa e, também, aprender a aprender.

Memória semântica

- ▣ A memória semântica é a nossa memória de fatos e conceitos teóricos. Em termos de memória explícita de longo prazo, permite-nos armazenar conhecimento geral sobre nós mesmos (a nossa história, personalidade) e o mundo que nos rodeia (geografia, natureza e até mesmo os nomes dos objetos, respetivas funções, usos ou características).
- ▣ Esta informação é organizada de acordo com uma rede semântica; o tempo necessário para recuperar a informação depende da distância entre o nó "objeto da pergunta" e o nó onde a informação está localizada. Neste sistema, não há esquecimento, mas apenas o que é designado de "falta de acessibilidade", ou seja, uma dificuldade em encontrar o nó onde a informação se encontra localizada.

Memória Episódica

- ▣ (Tem a capacidade de armazenar informações sobre eventos e o respetivo contexto, local, data ou estado emocional). Esta memória permite-nos viajar mentalmente através do tempo e projetarmo-nos no futuro.
- ▣ Por exemplo, a memória episódica é mentalmente acionada a quem é pedido que recorde algo que tenha ocorrido nos últimos meses ou que pense nas próximas férias, para imaginar como irão ser.
- ▣ É também a memória mais afetada pela amnésia retrógrada, que é um problema de memória comum nos idosos.

Memória processual (ou motora)

- Muito resistente ao longo do tempo, a memória processual (implícita) é a segunda parte da memória de longo prazo. Corresponde à memória de automatismos, competências e *know-how*.
- Diz-se que a memória processual é inconsciente, porque a execução dos gestos habituais é automática e não requer nenhum esforço mental particular: quando andamos de bicicleta, não mobilizamos conscientemente nossos músculos para pedalar e nos equilibrarmos.

Memória sensorial (ou perceptiva)

- A memória perceptiva corresponde à memória das sensações sentidas através dos nossos cinco sentidos. Armazena imagens (rostos e lugares) ou sons (vozes) sem perceber. Por exemplo, é este tipo de memória que é acionada quando uma pessoa volta para casa por hábito, graças a pistas visuais.
- Existem várias subcategorias de memória perceptiva, cada uma das quais específica de um dos nossos sentidos: memória visual (representando 80% da informação transmitida ao cérebro), memória auditiva (essencial na criação musical), memória tátil (também chamada de memória cinestésica), memória gustativa e memória olfativa.

Memória eidética (ou fotográfica)

- ▣ A memória eidética, também chamada de memória fotográfica ou absoluta, permite aos seres humanos terem a capacidade de lembrar-se quase perfeitamente de uma elevada quantidade de imagens, sons ou objetos em todos os seus detalhes por cerca de 30 segundos.

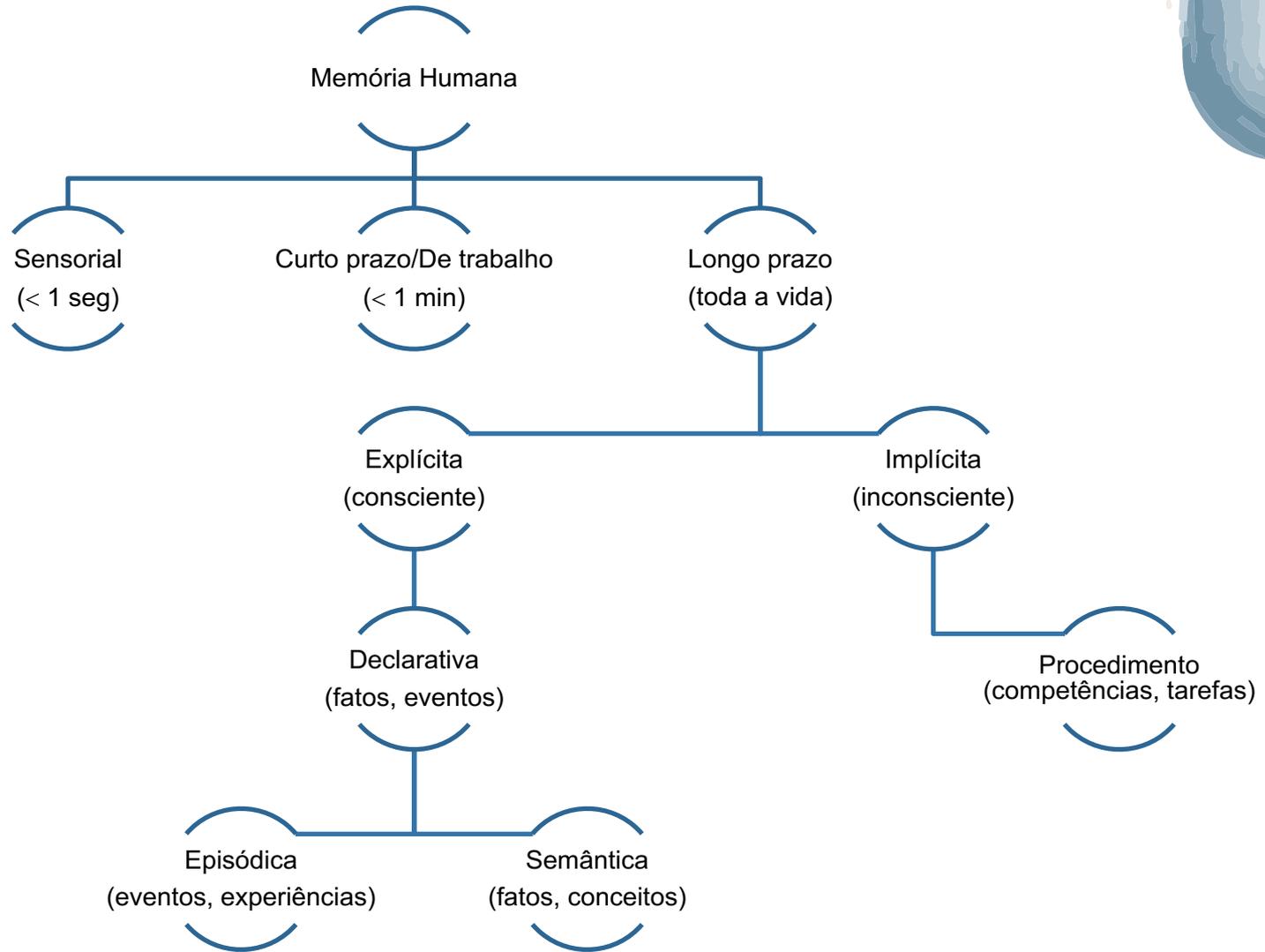


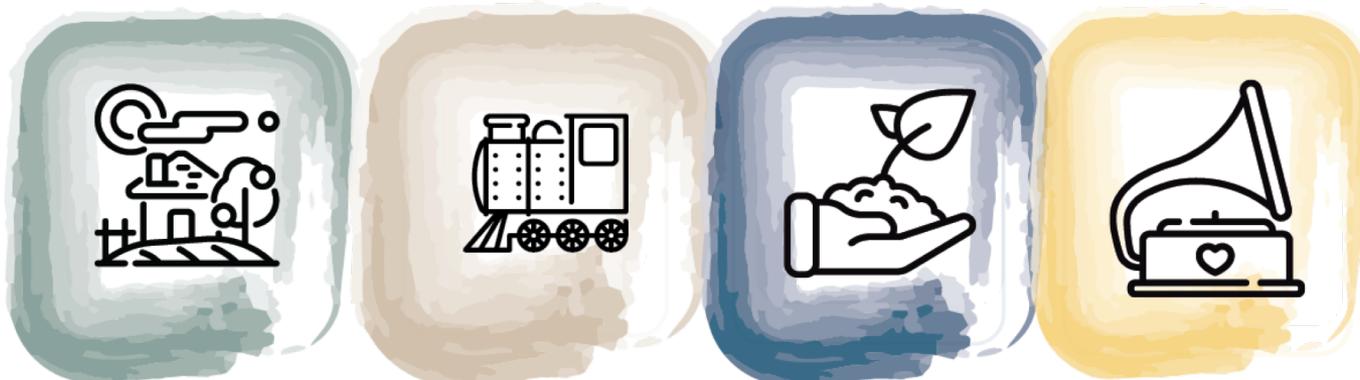
Diagrama adaptado de Luke Mastin

Obrigado pela sua atenção!

Alguma questão?



PAST-TIMES



inn^oventum



INNEO



S V E B ■
F S E A ■



Erasmus+

movetia

Austausch und Mobilität
Echanges et mobilité
Scambi e mobilità
Exchange and mobility

"Projeto financiado com o apoio da Comissão Europeia. A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.

Projeto número: 2018-1-FR01-KA204-047883